

1日に何を・どれだけ食べたらいいの？

寒い季節の温か 1日メニュー

温かいものを食べて体温を上げ、免疫力を高めよう

栄養指導／管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子



いちごヨーグルト

材料	量	作り方
いちご	100g	①いちごは洗ってへたを取り、食べやすい大きさに切る。
ヨーグルト	100g	②ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜ、①を和える。
砂糖	小さじ1	

大根としめじの味噌汁

材料	量	作り方
大根	30g	①大根はせん切り、しめじは小房に分ける。
しめじ	10g	②だしで①を柔らかく煮、味噌をだしで溶いて加える。
だし	100cc	
味噌	小さじ1	

朝食

エネルギー 626kcal
食塩 2.3g



きゅうりとわかめの酢の物

材料	量	作り方
きゅうり	40g	①きゅうりは小口切りにし、塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞り、わかめは水洗いして熱湯でさっと茹で、一口大に切る。
わかめ	10g	②しょうがはせん切りにする。
しょうが	1g	③酢、塩、だしを合わせ、①、②を和える。
酢	小さじ1	
食塩	0.3g	
だし	小さじ1	

かぶのレモン和え

材料	量	作り方
かぶ	40g	①かぶは皮をむき半分に切って薄く切る。かぶの葉は茹でて1cmの小口に切る。
かぶ・葉	10g	②レモンは皮をむいて薄いいちょう切りにする。
レモン	5g	③かぶに塩を振り、しんなりしたら水気を切り、②、かぶの葉を加えて和える。
食塩	0.4g	

さつまいものミルク煮

材料	量	作り方
さつまいも	70g	①さつまいもは乱切りにして、水にさらしてあくを取り、水気を切る。
バター	3g	②鍋に①、バター、砂糖、牛乳を入れ、煮立ってきたら火を弱め、ふたをしてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
砂糖	小さじ1	
牛乳	80cc	

野菜の卵とじ

材料	量	作り方
青梗菜	60g	①青梗菜の葉はざく切り、軸は細く切る。
にんじん	10g	②にんじんは短冊に切る。
油揚げ	10g	③油揚げは短冊に切る。
油	6g	④鍋に油をあたため、①～③を入れて炒め、しんなりしてきたらだし、しょうゆ、みりんを加え、調味する。柔らかく煮て溶き卵を回し入れ、ふたをして卵が半熟状になるまで煮る。
だし	60cc	
しょうゆ	小さじ1弱	
みりん	小さじ1/2	
卵	1/2個	

五目うどん

材料	量	作り方
茹でうどん	250g	①鶏もも肉は大きめのそぎ切りにする。
鶏もも肉	50g	②かまぼこは日の出に切る。卵は固茹でにして殻をむき、輪切りにする。
かまぼこ	5g	③ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。にんじんは梅型に抜く。長ねぎは斜めに切る。
卵	1/2個	④鍋にだしをあたため、①、にんじんを入れる。煮立ったらあくを取り、しょうゆ、みりんを調味し、長ねぎ、うどんを入れて煮る。うどんを器に盛り、鶏肉、②、③を彩りよくのせる。
ほうれん草	30g	
にんじん	10g	
長ねぎ	20g	
だし	250cc	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	

菜果なます

材料(1人分)	量	作り方
りんご	30g	①りんごは1cm角に切る。みかんは房から実を外し、半分に切る。
みかん	30g	②きゅうりは1cm角に切る。
きゅうり	20g	③大根をおろし、軽く水気を切って、酢、だし、塩を混ぜ合わせ、①、②と和える。
大根	60g	
酢	小さじ1	
だし	小さじ1	
食塩	0.3g	

夕食

エネルギー 651kcal
食塩 2.7g



野菜の精進炒め

材料(1人分)	量	作り方
大根	60g	①大根、にんじんは4cm長さの短冊に切る。
にんじん	15g	②ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
ブロッコリー	20g	③生しいたけは薄く切る。
生しいたけ	15g	④フライパンに油を熱し、しょうがのせん切り、①、③を入れて炒める。
しょうが	1g	⑤だしを加え、2～3分したら塩、しょうゆ、みりんを加えて調味し、②を加えて水溶き片栗粉を回し入れてよく炒め、器に盛る。
油	小さじ2	
だし	50cc	
食塩	0.5g	
しょうゆ	小さじ1/6	
みりん	小さじ1/3	
片栗粉	小さじ1/3	

鱈ちり鍋

材料(1人分)	量	作り方
生鱈	1切れ(70g)	①鱈は1切れを2～3つに切る。木綿豆腐は2～3等分の角切りにする。
木綿豆腐	1/3丁(100g)	②白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。水菜は4cmに切る。にんじんは型で抜く。わかめは塩抜きして一口大に切る。
白菜	1枚(70g)	③鍋にだし、白菜の軸、にんじんを入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、鱈を加えてあくを取りながら煮る。豆腐、白菜の葉、水菜、わかめを彩りよく入れて煮る。
水菜	20g	④あさつきの小口切り、ぼん酢しょうゆを添える。
にんじん	10g	
わかめ	10g	
だし	300cc	
ぼん酢しょうゆ	大さじ115g	
あさつき	5g	